

Hrana ni za tjavendan – učenje skozi izkušnjo v skupini Sončki (1-2letni)

V Vrtnu Ciciban Sevnica, v skupini Sončki (1-2 leti), smo se posvetili spoznavanju pomena zdrave, uravnotežene in odgovorne hrane. Dejavnosti smo načrtovali tako, da so bile prilagojene najmlajšim otrokom ter temeljile na neposredni izkušnji, raziskovanju in aktivnemu sodelovanju.

Otroci so skozi različne dejavnosti spoznavali hrano kot del vsakdanjega življenja. Pri pripravi zdravega zajtrka so sodelovali pri rezanju banan, dodajanju jogurta in kosmičev ter mešanju sestavin. Z zanimanjem so spremljali potek priprave in z veseljem okušali končni izdelek.



Pri dopoldanski malici smo izhajali iz slikanice Zelo lačna gosenica, ki je otrokom na njim razumljiv način približala različne vrste sadja. Otroci so sadje opazovali, tipali, vonjali in okušali ter skupaj oblikovali barvit sadni krožnik. Večina otrok je z veseljem poskusila tudi sadje, ki ga sicer redkeje jedo, kar kaže na pomen izkustvenega pristopa pri uvajanju novih okusov.



V nadaljevanju smo pripravili tudi zdravo kosilo – juho iz cvetače. Otroci so sodelovali pri pripravi tako, da so pomagali trgati cvetačo, opazovali kuhanje ter spremembe, ki se dogajajo med pripravo hrane. Dejavnost je spodbujala radovednost, razvoj motorike ter razumevanje osnovnih procesov priprava hrane.



Popoldansko malico smo obogatili z zelenjavnim smutijem, pri katerem so otroci spoznavali različne vrste sadja in zelenjave (kumara, špinata, banana, avokado). Sestavine so raziskovali z vsemi čuti, nato pa z zanimanjem spremljali postopek mešanja. Pri večerji smo pripravili skutni namaz z domačim korenčkom, kjer so otroci spoznavali pomen lokalno pridelane hrane ter sodelovali pri pripravi enostavne, zdrave jedi.



Pri vseh dejavnostih smo poudarjali pomen zdrave prehrane, raznolikost živil ter odgovornega odnosa do hrane. Otroci so preko igre, opazovanja in aktivnega sodelovanja razvijali pozitiven odnos do hrane ter pridobivali prve izkušnje o tem, kako hrana nastane in kako jo pripravimo.

Pomemben vidik projekta je bilo tudi zmanjševanje zavržene hrane. Otroci so hrano, ki so jo pomagali pripraviti, z večjim zanimanjem poskusili in pojedli, kar prispeva k razvijanju spoštljivega odnosa do hrane že v najzgodnejšem obdobju.

Dejavnosti so potekale v sproščenem in spodbudnem okolju, kjer so otroci lahko raziskovali, preizkušali in doživljali hrano z vsemi čuti.